



BEDIENUNGSANLEITUNG

P375 3D Schrittzähler Kurzanleitung



DIE PDF-ANLEITUNG IM GROSSDRUCK UND DAS VIDEO FINDEN SIE UNTER:

www.csxpro.de/p375

BONUS - "Laufe Dich fitter!" – Ein PDF-Buch, das Ihnen dabei helfen soll das meiste aus bewusstem Gehen herauszuholen: www.csxpro.de/fit

KURZANLEITUNG

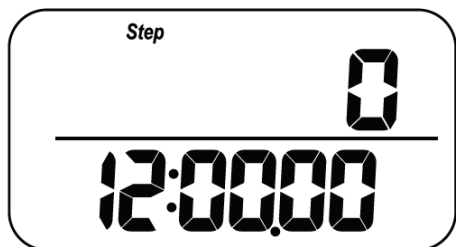
Zum Einstellen des P375 Schrittzählers können Sie auch die Werkseinstellungen verwenden. Das einzige was Sie für einen Schnellstart benötigen, ist die korrekte Uhrzeit. Durch die Werkseinstellungen erhalten Sie in Bezug auf den Kalorienverbrauch und die gelaufene Distanz durchschnittliche Werte.

1. ENTFERNEN SIE DEN ISOLIERSTREIFEN DER BATTERIERE

A. Entfernen Sie den Schrittzähler aus dem Clip.



B. Entfernen Sie den Isolierstreifen der Batterie



C. Der Schrittzähler schaltet sich automatisch an und zeigt den Schritt Modus an

2. BEGEBEN SIE SICH IN DEN EINSTELLMODUS



(DIESER KANN AUSSCHLIESSLICH AUS DEM STEP MODUS ERREICHT WERDEN)

Drücken Sie wiederholt die **MODE** Taste bis Step Modus angezeigt wird (sollten Sie sich in einer Ansicht befinden).



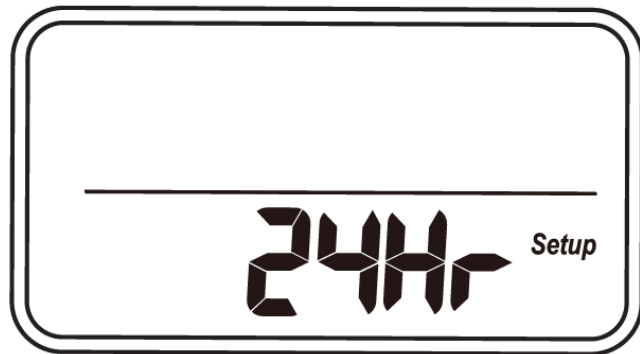
Vergewissern Sie sich, dass sich der Schrittzähler wie zuvor im STEP Modus befindet – NICHT Im Memory Modus und NICHT im Total Step Modus.

Halten Sie für 3 Sekunden die **SET** Taste gedrückt, "ADJ" und "12Hr" beginnt zu blinken.

3. AUSWÄHLEN DES UHRZEITFORMAT

Drücken Sie die **MODE** oder **RESET** Taste um das 12 (am / pm) oder 24 Stundenformat auszuwählen.

Drücken Sie **SET** um Ihre Auswahl zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.



TIME FORMAT

HINWEIS: Der Schrittzähler verlässt den Einstellmodus automatisch nach 10 Sekunden wenn keinerlei Tasten gedrückt werden.

4. EINSTELLEN DER ZEIT – SEKUNDEN, MINUTEN & STUNDEN

HINWEIS: Im 12Std Uhrzeitformat wird nach 12 Uhr mittags "PM" angezeigt, "AM" (morgens) wird jedoch nicht angezeigt.

Drücken Sie die **MODE** ↓ & **RESET** ↑ Tasten um die Sekunden einzustellen. Drücken Sie dann die **SET** Taste um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.

Stellen Sie die Stunden auf die gleiche Weise ein. Drücken Sie **SET** um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.



TIME SETTING

Stellen Sie die Minuten auf die gleiche Weise ein. Drücken Sie **SET** um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.

5. EINSTELLEN DES DATUMS – MONAT, TAG & JAHR

Drücken Sie die **MODE** ↓ & **RESET** ↑ Tasten um den Monat einzustellen. Drücken Sie dann die **SET** Taste um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen. Stellen Sie den Tag auf die gleiche Weise ein.

Drücken Sie die **SET** Taste um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.

Stellen Sie das Jahr auf die gleiche Weise ein. Drücken Sie die **SET** Taste um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.



DAY SETTING



YEAR SETTING

Wenn Sie nur die Uhrzeit einstellen und für das Gewicht und die Schrittlänge die Werkseinstellung verwenden möchten, drücken Sie einfach keine Knöpfe mehr, der Schrittzähler wird nach 10 Sekunden den Einstellmodus verlassen.

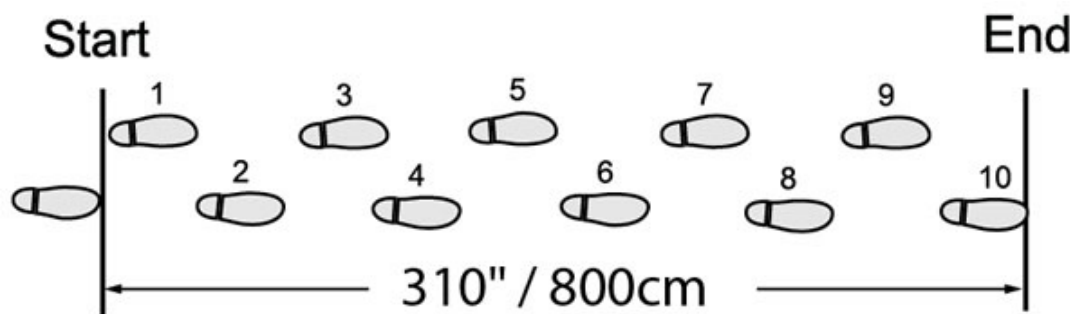
KOMPLETTE EINSTELLUNG

Wenn Sie genauere Zählwerte bevorzugen, benötigen Sie die folgenden Daten im Voraus:

- Ihre Schrittlänge (Zentimeter oder Zoll) _____
- Ihr Gewicht (Kilogramm oder Pfund) _____

Bitte beachten: Wenn der Schrittzähler die gelaufene Entfernung in Meilen anzeigen soll, müssen Sie Ihre Schrittlänge in Zoll und Ihr Gewicht in Pfund angeben. Wenn der Schrittzähler die gelaufene Entfernung in Kilometern angeben soll, müssen Sie Ihre Schrittlänge in Zentimetern und Ihr Gewicht in Kilogramm angeben.

MESSEN IHRER SCHRITTLÄNGE



- Laufen Sie 10 Schritte in Ihrer normalen Schrittlänge
- Messen Sie die Distanz vom Start bis zum Ende
- Berechnen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie die Gesamtdistanz durch 10 teilen

Beispiel:

Gesamtdistanz = 310". Somit ergibt sich eine Schrittlänge = $310" / 10 \text{ Schritte} = 31"$

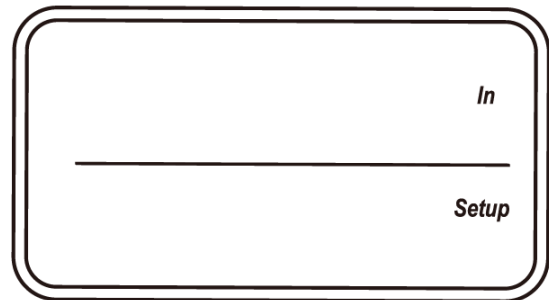
Gesamtdistanz = 800cm. Somit ergibt sich eine Schrittlänge = $800\text{cm} / 10 \text{ Schritte} = 80\text{cm}$

Wenn Sie Ihre Schrittlänge und Ihr Gewicht kennen, befolgen Sie bitte Schritte 1 bis 5 in der oben aufgeführten Kurzanleitung und fahren Sie dann mit Schritt 6 fort:

6. AUSWÄHLEN DER MASSEINHEITEN

Drücken Sie die **MODE** oder **RESET** Taste um folgendes zu wählen:
"in" (Zoll/Meilen/Pfund) oder
"cm" (cm/km/kg)

Drücken Sie die **SET** Taste um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.

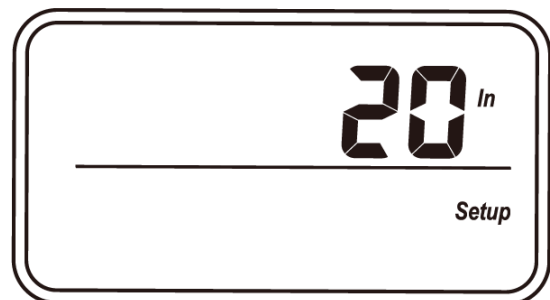


"IN" & "CM" SETTING

7. EINSTELLEN DER SCHRITTLÄNGE

Drücken Sie die **MODE** ↓ & **RESET** ↑ Tasten um die Schrittlänge einzustellen. Drücken Sie dann die **SET** Taste um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.

Durchschnittliche Schrittlänge bei Kindern (20", 51 cm), Frauen (26", 66 cm), Männern (76")



STRIDE SETTING

8. EINSTELLEN DES GEWICHTS

HINWEIS: Die Gewichtseingabe dient ausschließlich der Ermittlung des Kalorienverbrauchs.

Drücken Sie die **MODE** ↓ & **RESET** ↑ Tasten um die Gewichtseingabe einzustellen.

Drücken Sie dann die **SET** Taste um Ihre Eingabe zu speichern und zum nächsten Schritt zu gelangen.

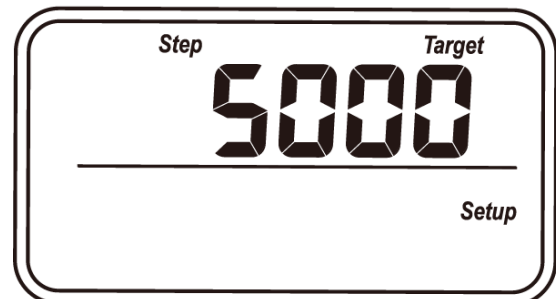


WEIGHT SETTING

9. EINSTELLEN DER TÄGLICHEN SCHRITZZIELS

Drücken Sie die **MODE** ↓ & **RESET** ↑ Tasten um das tägliche Schrittziel einzustellen.

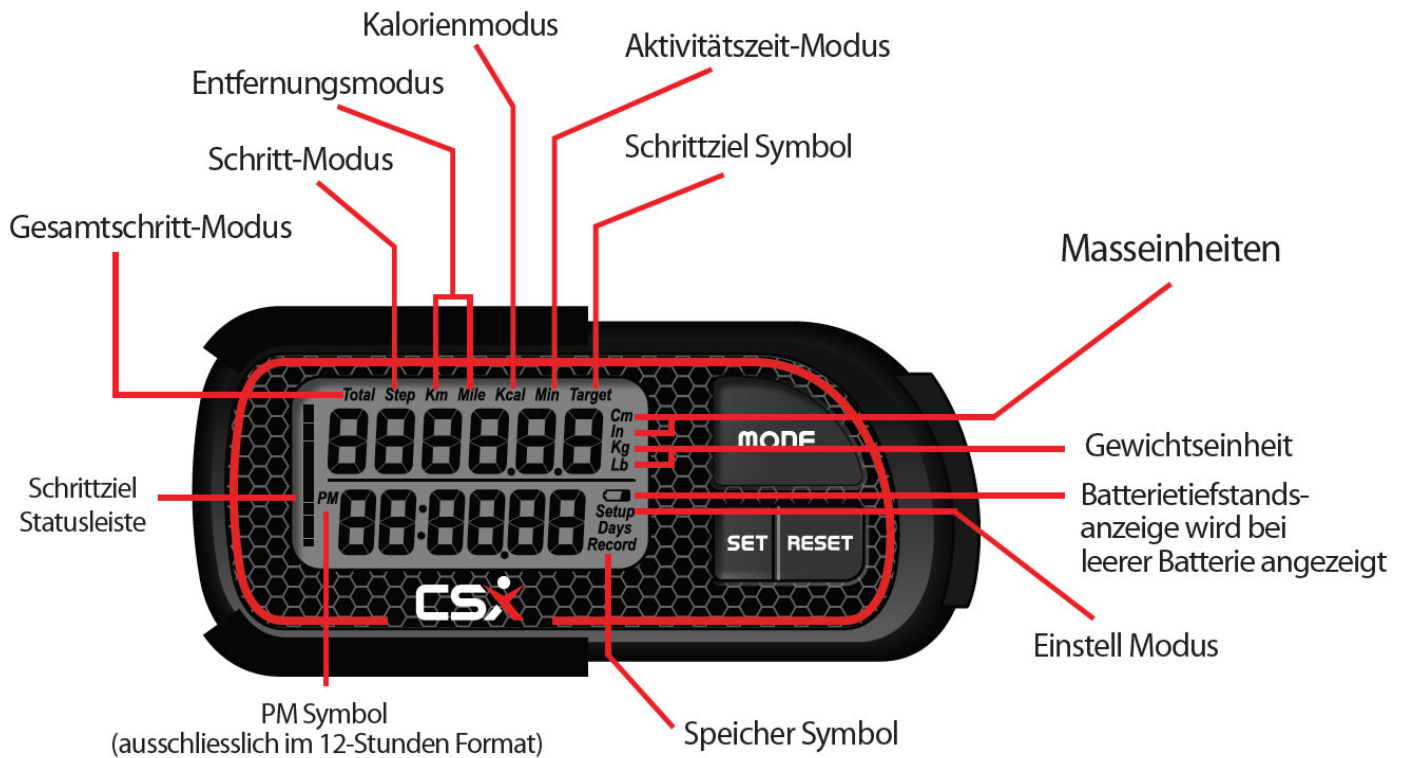
Drücken Sie dann die **SET** Taste um Ihre Eingaben zu speichern & den Einstellmodus zu verlassen.



DAILY TARGET SETTING

Die Einstellung ist nun vollständig.

ZUSAMMENFASSUNG DER DISPLAY SYMBOLE



SCHRITZÄHLER FUNKTIONEN

Drücken Sie die **MODE** Taste um das Display zu ändern:

1. Schritt-Modus
2. Entfernungsmodus
3. Kalorienmodus
4. Aktivitätszeitmodus
5. Speichermodus
6. Gesamtschritt-Modus

8 Schritt Buffer – es werden ausschließlich “aktive Schritte” gezählt. Der Schrittzähler wartet bis Sie 8 aufeinander folgende Schritte zurückgelegt haben und beginnt dann zu zählen 8,9,10.

Der Schrittzähler übernimmt die Daten automatisch in den Speicher und setzt sich um Mitternacht auf 0 zurück.

1. STEP MODUS

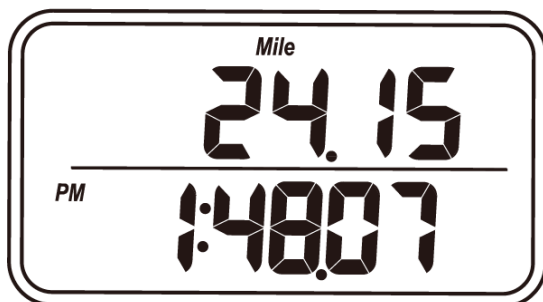


Drücken Sie die **MODE** Taste bis STEP Modus im Display erscheint. Hier werden Ihnen die Schritte die Sie seit Mitternacht zurückgelegt haben und die Uhrzeit angezeigt.

STEP MODE

HINWEIS: Der Schrittzähler schaltet sich automatisch in den Ruhemodus, wenn er länger als 3 Minuten inaktiv bleibt.

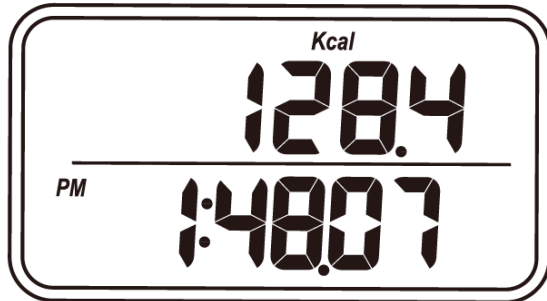
2. ENTFERNUNGSMODUS



Drücken Sie die **MODE** Taste bis der Entfernungsmodus im Display erscheint (Km oder Meile). Dies zeigt Ihnen die im Laufe des Tages zurückgelegte Entfernung an.

DISTANCE MODE

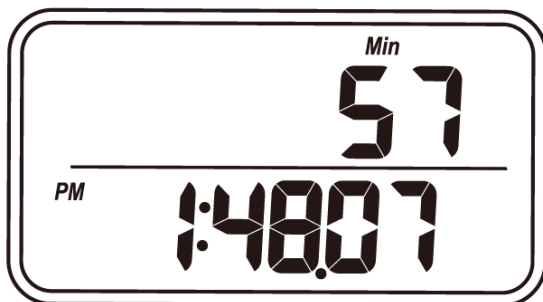
3. KALORIENMODUS



Drücken Sie die **MODE** Taste bis Kcal im Display erscheint. Dies zeigt Ihnen die im Laufe des Tages verbrauchten Kalorien an.

KCAL MODE

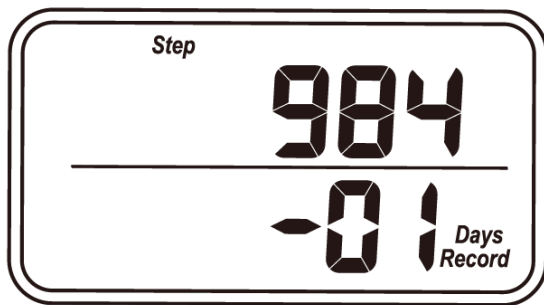
4. AKTIVITÄTSZEITMODUS



Drücken Sie die **MODE** Taste bis Aktivitätszeit (Min) im Display erscheint. Hier wird Ihnen angezeigt wie viel Zeit Sie im Laufe des Tages mit Gehen verbracht haben.

EXERCISE TIME MODE

5. SPEICHER-MODUS



Im Speicher des Schrittzählers werden die Schritte, Entfernung, Kalorienverbrauch, Aktivitätszeit gespeichert der letzten 30 Tage aufgezeichnet.

Drücken Sie die **MODE** Taste bis STEP / DAY -01 im Display erscheint.

Drücken Sie die **SET** Taste um zwischen den verschiedenen Daten der beliebigen Tage hin- und her zuschalten.

Drücken Sie die **RESET** Taste um zum vorherigen Tag zurückzukehren.

-01 zeigt die Daten vom gestrigen Tag an, -02 zeigt die Daten von vor 2 Tagen an etc.

6. GESAMTSCHRITT-MODUS

Zeigt sämtliche gespeicherten Daten seit dem letzten System Reset an; Schritte, Entfernung, verbrauchte Kalorien, Aktivitätszeit.

Drücken Sie die **MODE** Taste bis im Display TOTAL STEP angezeigt wird.

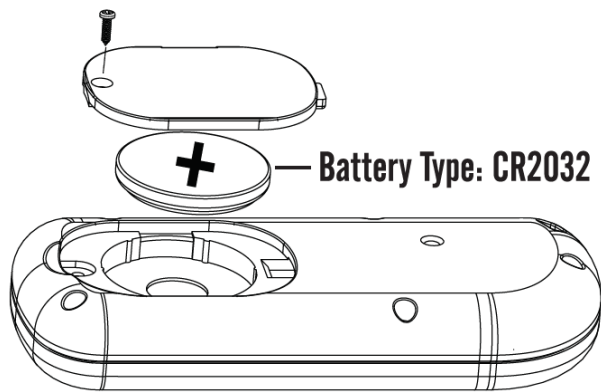
Drücken Sie die **SET** Taste um zwischen den Daten hin- und her zuschalten. .



System Reset: Im Gesamtschritt-Modus

(TOTAL STEP) halten Sie für 3 Sekunden die **RESET** Taste gedrückt. Somit werden sämtliche Daten gelöscht.

BATTERIEWECHSEL



Wenn ein niedriger Batterieladestand angezeigt wird, verwenden Sie bitte einen kleinen Kreuzschraubendreher um die Batterieabdeckung zu.

Batterieentsorgung gemäß EC Richtlinie 2006/66/EC

Batterien dürfen nicht in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Sie müssen Ihre Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle oder bei einer Verkaufsstelle, die die jeweilige Batteriesorte anbietet, ordnungsgemäß entsorgen lassen.

Batterien dürfen nicht in den normalen

Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten gemäß EU Richtlinie 2012/19/EU

Dieses Produkt darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss zu einer Sammelstelle für die Wiederverwertung elektrischer und elektronischer Geräte gebracht werden. Sie erhalten weitere Informationen zum Recycling von Ihrer Gemeinde, Ihrem kommunalen Entsorgungsdienstleister oder dem Händler, bei dem Sie Ihr Produkt erworben haben.

SAFETY – PLEASE READ BEFORE EXERCISING

WICHTIG – Bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich in jedem Fall von Ihrem oder Therapeuten beraten lassen. Falls Sie sich während Ihres Trainings unwohl fühlen oder Schmerzen haben, beenden Sie bitte das Training umgehend und wenden Sie sich an Ihren Arzt. Wärmen Sie sich stets auf – und führen Sie vor und nach dem Training Dehnübungen aus. Dadurch können Muskelzerrungen vermieden werden.

KONTAKTAUFNAHME

Senden Sie eine E-Mail oder ein Support-Ticket an: support@csxpro.com oder www.csxprosupport.com

Hergestellt in
China



ACHTUNG: Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Enthält Kleinteile. Erstickungsgefahr

Urheberrechte (c) 2017 Competitive Sport Xtreme